

莫忽视古怪行为背后的心理

【真实案例】

晓芸有个下班后在办公室剪指甲的坏习惯。一般人剪指甲也就 5 分钟,但对她来说,却是近一小时的事,不把指甲剪完,她绝对不回家。

晓芸平时是很爱干净的,一定要让自己看起来非常整洁。她最近注意到了指甲的缺陷,特别是她小指和无名指的指甲,似乎总是剪不齐,看起来怪怪的,这件事让她烦恼了很久。

晓芸可不管别人看不看得出来,总之她就是不允许有这种情况发生。她觉得指甲如果不剪整齐,心里就会特别扭,一天的生活质量都会受影响。

最直接的影响就是看电视。晓芸回家看电视,会不自觉地抱着抱枕,如果她知道自己的指甲没有剪整齐,那就会担心手指甲会划破心爱的抱枕,因为这个抱枕是晓芸去苏州的时候专门到真丝专卖店挑的,很珍贵。反正晓芸一旦想着指甲可能划破

抱枕,就会全身不舒服,那么一个晚上都会心绪不宁。

晓芸是很重视下班后在家看电视这段时间的。因为下班后属于自己的时间太少了。比如要照顾小孩,还有总也做不完的家务——做饭、拖地、为生病的婆婆熬中药,还要面对那永远长不大只知道吃喝玩乐的老公,唠叨、指责、争吵……等忙完所有的这些琐事,晓芸才能静下心来看一会儿电视,所以,她一定要剪整齐指甲,才能好好抱着抱枕看电视。

但是下班后花近一个钟头修指甲,这在别人看来有些不可思议。其实,晓芸有时候也觉得这样很不好,尤其每天被同事看到,他们看她的眼神都怪怪的,好像看着个怪物一样。每天下班铃一响,晓芸的心就慌起来。她既怕别人用古怪的眼光看她,又怕自己不能顺利地剪一个钟头指甲,真是烦死人了。

【心灵导航】

晓芸每天下班后花近一个小时修指甲的古怪行为其实是她逃避心理的反馈。

晓芸的心理显示,她下班后不想去面对总也做不完的家务和长不大的丈夫,所以她才会反复纠缠剪指甲的事情,这是为了让自己不去想其他的问题。对她心理分析的结果表明她是想剪指甲,人家可能觉得她是没事找事,但她这种没事找事是有心理意义的。

晓芸花一个小时修指甲的行为,实际上是她无意识中找到的一种回避家庭的手段,她怕回家,不是因为不想家,只是因为回家了不能得到她想要的“家”的感觉,反倒比不回家还要累,索性她就选择了逃避,所以,一下班,她就开始用超乎人想像的时间剪指甲,因为她认为这是她回避家庭责任的方法。其实,这种行为根本减少不了晓芸真正的心理焦虑。

在现代人们的生活中,“家”可能是大部分人待的时间最长的地方,几乎大部分的空余时间,人们都是窝在家里的,“家”是一个心理港湾。所以,晓芸应该调整好自己的情绪,尽可能地处理好那些让自己害怕回家的因素。

其实主要因素除了家务就是晓芸的夫妻关系问题,晓芸的丈夫心理年龄尚未长大,缺乏承担婚姻责任的心理能力,家庭责任感不强,而晓芸在处理婚姻的关系、矛盾时也缺乏经验,导致对婚姻与家庭的失望。但我们也看到,晓芸与丈夫并没有走到矛盾不可调和的地步,不是夫妻感情破裂,更不是无法共同生活,只是她现在需要帮助丈夫长大,帮助他认识自己的职责及在婚姻中应承担的责任。这个过程需要晓芸有足够的耐心和心理承受能力来等待他长大。

【心灵处方】

建议晓芸直面生活中一切真正的难题,并找到解决方法。一旦解决了问题,她花一个小时修指甲的古怪行为肯定就会消失。

对于家务问题,如果经济条件允许,可请一个保姆或钟点工。

对于夫妻关系,如果晓芸认为自己已经不爱丈夫了,也无法接受他这种对婚姻的不负责任,无法继续忍受寂寞,那么她选择放弃这段婚姻也是未尝不可的事情。离婚已不是什么严重事情,现在的社会对离婚的容忍度已越来越高。但晓芸要认真考虑离婚后是否会生活得比现在更好、比现在更加快乐,要有足够的心理承受能力来接受离婚后的精神及物质方面的改变!

如果晓芸仍然深爱着丈夫,她就要对她

的婚姻做一个挽救,首先她应与她的丈夫做一个良好的沟通,她可以告诉她丈夫她深爱他,舍不得这段婚姻,希望共同把这个家经营好。这期间需要她做的事情就比较多了,她要努力改变自己的说话与处世方法,创造彼此共同点、共同志趣,试着了解他的内心,对于他的改变及时给予鼓励和赞扬,让他在家庭中充分感受认同和接纳,同时多带他去有家庭的朋友处玩,让他感受婚姻良性的一面,同时她要给他适当的空间,让他成长。

请相信没有什么问题是解决不了的。一味地逃避,不如认真地面对,只要找到产生逃避心理的根源,就能找到解决问题的方法和途径。

(笑谈)

爱的教育

优秀生是这样炼成的

翔今年 18 岁了,如今正在一所市重点高中读高三,每天向着进入名牌大学的目标努力着。

说起翔的变化,熟悉这孩子的亲戚朋友都说没想到这孩子变化这么大,现在变得如此优秀,一点也想不到。连翔的妈妈都觉得,孩子现在的学习状况真是几年前自己做梦也不敢想象的。

翔从小调皮,虽然聪明,却也好动,自控力比较差,脾气又特别倔,无论爸爸、妈妈还是老师,谁都管不了他。小学二年级因为上课老坐不住,被老师怀疑有多动症,妈妈还带他去医院做了专项检查,结果却在正常范围内。老师三天两头告状,爸爸、妈妈管教失灵,检讨书写了一张又一张,罚站、赶出教室、关夜学,甚至全班开批评会,所有的办法都用过了,翔还是我行我素,脸皮厚得很,“橡皮人”一个,油盐不进,刀枪不入。

第一次来咨询室,翔也是一脸无所谓的态度,任凭妈妈在旁边把他做的坏事说了几箩

筐,甚至伤心落泪,他只是眼睛看着天花板,充耳不闻,无动于衷,好像真的成了“橡皮人”。妈妈看着儿子的表现,伤心欲绝地说:“这孩子,我们真的对他已经绝望了。”

咨询师却不这么看。根据积极心理学理论,每个孩子都天生具有自我完善和成长的力量,即使是那些表面看来很差的孩子也不例外。积极心理学认为,父母的作用就是要善于发现自己孩子的积极优势,并且提供机会让孩子去发展这些优势。翔天生聪明,在智力上有优势,个性倔强,表现在处理自己的事情有主见,善坚持,这些在获得成就方面都是优势品质,本来可以给他的成长带来积极的条件,帮助他成为优秀的学生。问题是在他的成长过程中,父母过多关注了他的不足,大量的长期的批评指责造就了一个悲观的孩子,让孩子天生的优势转化为弱势,自暴自弃使孩子的成长遇到阻碍。

在咨询师的帮助下,翔的父母学会了“换副眼镜看孩子”,首先调整对孩子行为的期望值,忽略孩子的缺点,关注孩子行为表现的点滴优点,及时给予正向反馈,并用放大镜放大孩子的好行为,把它们扩展到其他方面。尽最大努力给孩子创造一个积极鼓励的家庭环境。同时,咨询师还通过成长培训课程,帮助翔改变自我认知,重新建立自信,加强自控能力,努力展示自我优势,不断获得成功体验。在家长 and 翔自身的共同努力下,翔终于在初中两年发生了巨大的变化,从一位自暴自弃的“差生”,成长为人人人夸的优秀生,并且顺利考入了理想中的重点高中。

(亦君)

用心做人

高标准就是付出十分力



我家附近菜市场有位“番茄西施”,她卖的菜品种算不上最多,质量算不上最好,但她几乎每天都是第一个卖完菜回家。原因就是她肯研究她的顾客,对常客几乎都能喊出名字来,而且还能根据一个人的服装、语言或气质主动提供菜的品种,甚至张口给你说出几个饭店当红的菜谱。至于缺斤短两,在她这里从来没有。最让人印象深刻的是,她经常额外进一些小瑕疵但不影响食用的蔬菜,专卖给一些寡居的老头、老太或来城里打工的外地人。比如上好的西红柿三块钱一斤,那些有点毛病的只卖一元钱一斤,甚至更低,而且还委婉地拒绝有钱人买。这个“番茄西施”长得并不好看,但她会卖菜,我也是她的常客,向她讨教卖菜的道理,她羞涩地一笑:也没什么,我

卖菜也和你们上班一样,坚持高标准吧!

我很惊讶卖菜也能有“高标准”,不禁有些惭愧,因为很多人包括我自己,做事没有什么标准,一口气做完,不管它好不好,做完拉倒。于是日复一日做着简单重复的劳动,工作完又骂街,嫌自己的才华得不到应有的肯定和认可,或产生“好人不得志”之类的结论。可是又有谁反思一下,自己做人做事的标准是什么?

无论你地位高贵抑或卑微,不管你做着什么样的工作,你可能无法改变工作的环境与内容,但你可以坚持自己的高标准。做人也是如此,待人也是如此,这样,即便不成功也无憾了。

(凤华)

